木禾er给你的新生手册

木禾心理UCSB

2024版

目录

1. 引言 2
2. PBS Pre-major 选课建议 3
   2.1 教授推荐与课程难度建议 3
   2.2 课程规划建议 5
   2.3 选课小技巧 5
3. 实验室 (Lab) 和研究项目 7
   3.1 如何申请心理学实验室：常见问题解答 10
4. 社团介绍等校内资源集合 13
   4.1 UCSB心理学社团 13
   4.2 UCSB心理健康 15
5. 校内的学术支持资源 18
   5.1 求职机会与平台 19

引言

亲爱的心理学新生：

欢迎你加入心理学的精彩世界！无论你是第一次接触心理学，还是早已对人类的心理与行为充满好奇，这个专业都将为你打开一扇探索心灵奥秘的大门。作为一名心理学新生，你即将开启一段充满挑战与成长的学术旅程，同时，你也将收获不断丰富的知识与实践技能。本手册旨在为你提供入门的指引，帮助你更好地适应大学生活以及心理学专业(Psychology & Brain Science)的学习。你将在这里找到有关课程规划、教授介绍、研究机会、学生组织以及心理学相关资源的全面信息，希望为你的长远规划提供支持。

心理学不仅是一门学科，它更是一种帮助理解他人、提高自我认知的重要工具。无论你未来的职业选择为何，心理学的学习都将让你在人际交往、问题解决、情绪管理等方面受益终身。我们希望，这本手册能为你提供有价值的信息，并在你遇到问题时成为一份可靠的参考。在未来的学习旅程中，请不要害怕挑战，也不要忘记利用学校和学术资源。多与教授、同学交流，积极参与实验室和课外活动，充分发掘自己的潜力。我们相信，在你们的努力和探索下，每个人都能在心理学的领域中找到自己的独特方向。

再次欢迎你加入这个充满热情和智慧的大家庭，愿你在UCSB度过充实而有意义的学习时光！

祝好，

UCSB木禾er

2024年

（以下内容结合木禾er的个人经验及建议，仅供参考）

PBS Pre-major 选课建议：

在选择PBS的pre-major课程时，有些课程可以通过AP、A-Level或IB的相关成绩抵消。具体的情况可以在UCSB Gold平台上查询进度。

Pre-major 必修专业课：

Area I: Pre-Major Requirements (Part 1 of 2)

The following courses require a 2.7 UC GPA before admittance to the full major:

- PSY 1 - Introduction to Psychology (4 units)
- MATH 34A (or 3A or 2A) - Calculus I (4 units)
- PSTAT 5A (or 5LS or COMM 87) - Statistics (5 units)
- PSY 10A - Research Methods in Psych & Brain (5 units)
- PSY 10B - Statistical Methods in Psych & Brain (5 units)

Area II: Pre-Major Requirements (Part 2 of 2)

The following courses require a 2.0 UC GPA before admittance to the full major:

- CHEM 1A-B (or CHEM 2A-2B) - General Chemistry (6 units)
- MCDB 6 or 1A and EEMB 7 or 2 - General Biology (7 units)
- *CHEM 1C is a pre-requisite for MCDB 1A & EEMB 2 series.

教授推荐与课程难度建议:

不同教授的授课风格和课程难度各异，以下是一些教授和课程的推荐：

Chem 1A-B-C 系列：Chemistry有不少优秀的教授，像Joseph、Sylevster和Price都很受欢迎。课程主要以考试为主，同时需要完成Aleks化学练习（在线作业平台）。化学基础非常重要，建议提前打好基础！

Bio MCDB 系列：

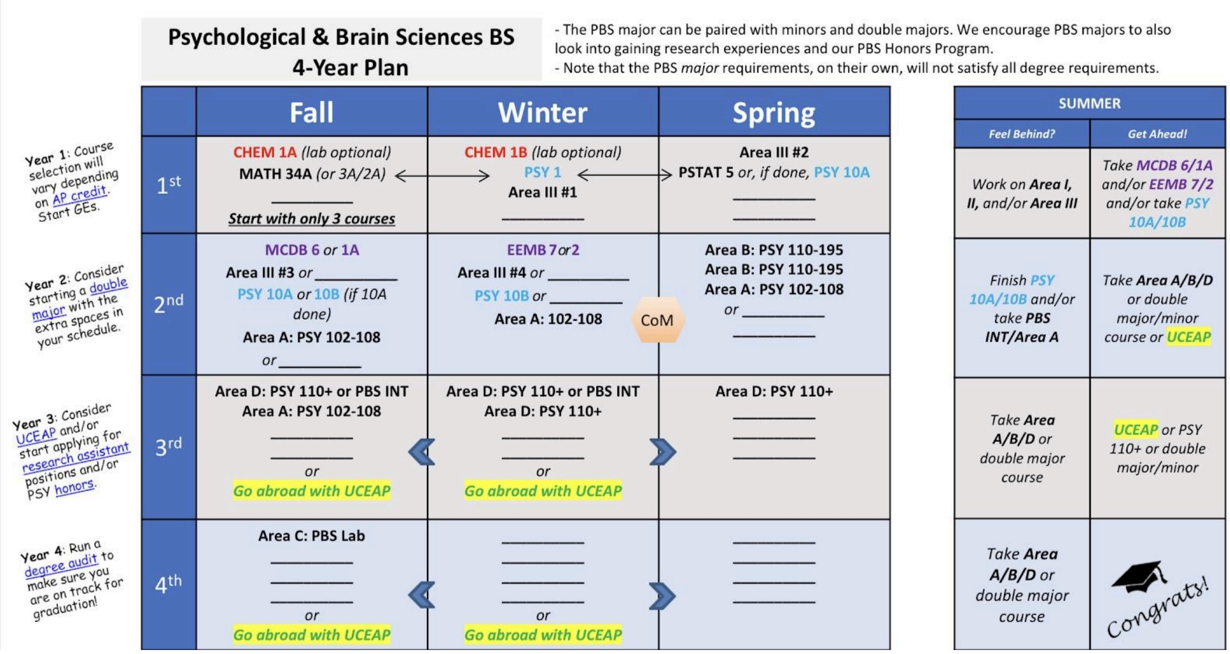
生物课程涉及大量知识点，难度较高，建议新生根据自身情况选择，不建议第一个学期就选。

- MCDB 6: 考试较难，知识量大，需要大量记忆。Low教授的课程挑战性很高，大家也可以多多尝试其他教授的课。
- MCDB 1A: 由三位教授分别教授不同单元，并分三次考试。虽然curve（加权评分）较高，但课程难度也不小。

Bio EEMB 7:

Marsh教授授课，考试难度适中，并提供extra credit, exam reflection, exam review day帮助学生。课程还设置了小幅度的curve，强烈推荐！

课程规划建议：



Psychological & Brain Sciences BS 4-Year Plan

- The PBS major can be paired with minors and double majors. We encourage PBS majors to also look into gaining research experiences and our PBS Honors Program.
- Note that the PBS *major* requirements, on their own, will not satisfy all degree requirements.

Year	Fall	Winter	Spring	SUMMER: Feel Behind?	SUMMER: Get Ahead!
Year 1: Course selection will vary depending on AP credit. Start GEs. 1st	CHEM 1A *(lab optional)* MATH 34A *(or 3A/2A)* ________ *Start with only 3 courses*	CHEM 1B *(lab optional)* PSY 1 Area III #1 ________	Area III #2 PSTAT 5 *or, if done,* PSY 10A ________ ________	*Work on Area I, II, and/or Area III*	*Take MCDB 6/1A and/or EEMB 7/2 and/or take PSY 10A/10B*
Year 2: Consider starting a double major with the extra spaces in your schedule. 2nd	MCDB 6 *or* 1A Area III #3 *or* ________ PSY 10A *or* 10B *(if 10A done)* Area A: PSY 102-108 *or* ________	EEMB 7 *or* 2 Area III #4 *or* ________ PSY 10B *or* ________ Area A: 102-108 CoM	Area B: PSY 110-195 Area B: PSY 110-195 Area A: PSY 102-108 *or* ________ ________	*Finish PSY 10A/10B and/or take PBS INT/Area A*	*Take Area A/B/D or double major/minor course or UCEAP*
Year 3: Consider UCEAP and/or start applying for research assistant positions and/or PSY honors. 3rd	Area D: PSY 110+ or PBS INT Area A: PSY 102-108 ________ ________ *or* *Go abroad with UCEAP*	Area D: PSY 110+ or PBS INT Area D: PSY 110+ ________ ________ *or* *Go abroad with UCEAP*	Area D: PSY 110+ ________ ________ ________	*Take Area A/B/D or double major course*	*UCEAP or PSY 110+ or double major/minor*
Year 4: Run a degree audit to make sure you are on track for graduation! 4th	Area C: PBS Lab ________ ________ ________ *or* *Go abroad with UCEAP*	________ ________ ________ ________ *or* *Go abroad with UCEAP*	________ ________ ________ ________	*Take Area A/B/D or double major course*	*Congrats!*

以上是学校为PBS专业制定的一个4-year plan供参考，但如果你希望加快学业进度，除了pre-major课程外，还可以提前接触部分upper-division课程。

PSY 102/105/106/108 是一些没有专业限制的课程，涵盖social, developmental, bio, cognitive psychology不同方向。建议有兴趣的同学从大一开始就可以尝试接触这些课程，为未来打下坚实基础！

选课小技巧：让你的课表更高效

1. **善用Waitlist排课**：当我们有了12个学分时，可以利用waitlist排没有空位的课程。通过GOLD的waitlist系统，我们可以查看目前有多少人在排waitlist。通常来说，像GE课程和心理，化学，生物等lower division的大课，waitlist人数在20-40人之间时都有较大的机会排进去。而小课，特别是upper division的专业课，Waitlist人数在20人之内也值得一试。
2. **灵活使用Link**：GOLD中的link功能可以帮助我们更灵活地安排课程。如果已经成功选了一门课，但又想尝试另一门更感兴趣的课程，可以使用Link功能将两门课

“关联”起来。当我们成功排入Waitlist时，Link功能会自动帮我们drop掉原来的课程，并替换为新的课程。灵活使用link可以帮我们优中选优，更好的规划课程时间。

3. **旁听并争取Approval Code**：在学期初，去旁听几节感兴趣的课程也是不错的策略，有些教授可以直接提供approval code，跳过Waitlist。如果能多和教授交流并给教授留下深刻印象，或许就能直接拿到approval code，顺利加入课程。
4. **选课工具**：选课时，以下工具能够为我们提供更多信息。
    a. **RateMyProfessor**: 这个网站可以帮助我们查看教授的评分和学生的评价，了解他们的教学风格。一般来说，评分在4-5分的教授课程质量较高，3-4分的教授体验也不错，低于3分的教授可能教学质量略有不足，但可以结合自己的需求和课程计划综合考虑。
    b. **Savemygrade**：通过数据分析该网站提供课程的平均分、A率等信息，帮助我们从成绩角度评估课程难度。
    c. 社交媒体：一些平台比如reddit和小红书都有一些GE课以及专业课推荐，大家可以结合自己的major需求来进行选择课程。

实验室和研究项目：

如果你对心理学research充满好奇，加入实验室是一个很好的途径。无论你对哪个分支感兴趣，心理学领域有丰富多样的研究项目等待你去发现和参与。以下是我们为大家整理的实验室信息，帮助你更好地了解不同实验室的研究方向。

Bionic Vision Lab：

- **领域**：计算机科学与心理学（跨学科）
- **简介**：专注于眼动追踪、虚拟现实（VR）以及与盲人患者合作的研究。研究项目包括智能拐杖和空间导航研究。
- **网站**：bionicvisionlab.org

Child Studies Lab

- **领域**：发展心理学
- **简介**：研究语言和种族多样性如何影响学习，儿童如何理解社会关系、食物以及道德困境。
- **网站**：liberman.psych.ucsb.edu

Close Relationships Lab

- **领域**：社会心理学
- **简介**：研究亲密关系、社会认知与健康心理学的交叉点，特别关注边缘群体的社会支持以及健康行为的联系。
- **网站**：ucsbcrlab.com

Cognitive Neuroendocrinology Lab

- **领域**：认知神经科学与内分泌学
- **简介**：研究神经内分泌转变如何影响大脑，特别是激素、大脑功能以及衰老过程的互动。

TALE Lab (Thinking About Life Experiences)

- **领域**：自传体记忆
- **简介**：研究自传体记忆在医疗保健、讲故事和跨文化背景中的作用，探讨人们为何记住某些特定经历。

Mayer Lab

- **领域**：教育心理学
- **简介**：专注于如何通过心理学理论改善教育成果，研究包括主动学习、虚拟现实与在线学习的有效性。

Spatial Thinking Lab

- **领域**：认知心理学
- **简介**：研究空间推理与物体操作在STEM领域中的应用，特别是空间训练如何提高任务执行能力。
- **网站**：hegarty-lab.psych.ucsb.edu

Attention Lab

- **领域**：认知神经科学
- **简介**：研究注意力及其与其他认知功能的相互作用，使用EEG、眼动追踪、虚拟/增强现实等方法。

- **网站**：Attention Lab Google Form

Perception, Action, and Cognition Lab

- **领域**：认知神经科学
- **简介**：研究视觉认知及大脑中视觉刺激在不同皮层区域的表征，使用fMRI、EEG和眼动追踪等神经成像技术。
- **网站**：Perception, Action, and Cognition Lab Google Form

VIU Lab

- **领域**：认知科学与视觉
- **简介**：专注于视觉搜索、面部识别及人类与机器如何处理视觉信息，使用计算工具和模型进行研究。

Cultural Psychology Lab

- **领域**：文化心理学
- **简介**：研究文化如何影响认知和行为，研究包括跨文化比较以及文化规范对社会行为的影响。

YES Lab (Youth, Environment, and Social Change)

- **领域**：发展心理学
- **简介**：研究青年如何应对环境与社会变化，重点关注青年对社会和生态环境的发展的反应。

LEAP Neuro Lab

- **领域**：神经科学

- **简介**：研究大脑中的学习与可塑性，使用神经影像技术探讨神经结构如何支持认知功能。

META Lab

- **领域**：计算神经科学
- **简介**：通过高级神经影像和计算模型，研究认知过程在大脑中的表现形式。

EAB Sensors Lab

- **领域**：工程与环境传感器
- **简介**：致力于开发环境和生物传感器，用于监测环境变化和生物信号的多种应用。

如何申请心理学实验室：常见问题解答

什么人适合参与Lab呢?

1. 有读研读博打算的小伙伴
2. 并不确定未来是否毕业工作/继续读书的小伙伴

对该领域已有相关了解，已修完几节专业课的同学的小伙伴想要未来发展人事和商业管理方面的小伙伴，Lab可能就不是你的最优选择。

如何申请加入Lab / 做科研助理 (Research Assistant)

1. 了解你想加入的lab的研究方向，确保你对实验室的研究方向有清晰的认识。这不仅能帮助你判断是否适合，也能为你后续的申请和交流提供素材。
    a. 教授、研究生的研究课题
    b. 最新发表的论文
    c. 官网上所显示的信息

2. Cold Email 给实验室的负责人，写邮件给实验室的教授或研究负责人时，可以参考以下几点：
    a. 简要介绍自己，表明身份与背景（如专业、年级等）
    b. 说明你对实验室的研究方向感兴趣，具体提到哪些方面让你感到好奇或想进一步探索。
    c. 提及与你申请相关的经历和技能，特别是能为实验室研究带来帮助的部分。
    d. 附上你的简历（CV），突出你的学术背景、相关课程、项目经验等。
    e. 最重要的是展现你的热情（Passion），表明你对科研的渴望和投入。
3. 通过课程的教授和RA获取科研机会：课下与教授和RA交流，询问是否有研究的机会。

什么样的项目算作研究经验?

- Research Assistant in different programs：有一些研究项目并不是以lab的形式出现，尤其是一些interdisciplinary program，像是clinical/counseling/school psychology的部分在校内都更多的是以program/special topic class的形式出现，但同样可以算作一门课 或者是带credit的ra（CNCSP 197/199/199RA)。以及PBS自带的senior honor program（honor thesis，以PSY 197 A-B-C的形式出现，与常规的honor program不同）。

如何参加校内的研究项目?

1. 与lab不同，研究项目的推广形式并不会直接出现在lab fair里 。打算参加applied psychology相关的program的同学需要多留意来自本college以及pbs department会发的一些邮件推广，里面有时候就会有你感兴趣的本校的applied psych相关的program在招人。

2. 另一种参加program的方式就是去积极参与相关课程的office hour，或者多留意ta/prof在课上分享的research opportunity。像CNCSP系列的课一般都会有一个分享research opportunity的过程。
3. PBS的honor thesis 需要完成至少三节Upper Division的psy课程以及有3.5以上的psych average UD GPA。 同时也需要有Full Major Status来参加项目。达到要求之后需要去手动petition。总共会以三节课的形式在三个连续的quarter里完成。完成了会在transcript上显示。

课外的实习经验?

可以通过Handshake，LinkedIn等平台搜索相关类别的实习项目来参加。校内的实习可以通过shoreline查找关键词来参加 ，或者是直接预约校内的career center来帮助规划实习。career center有比较完备的关于心理学/health care相关的职业发展规划和建议 。

社团介绍等校内资源集合

作为心理学专业的学生，你们是否好奇学校为我们提供了哪些与心理学相关的课外资源呢？接下来，让我们一起来用三个维度（WHO they are, WHAT they do, WHY join，HOW TO CONTACT) 四个纬度去探索这些丰富多彩的资源，为我们的学习和发展增添更多助力吧!

UCSB心理学社团：

1. WHO：UCSB **SUP(UCSB SUP是一个由UCSB学子专门为心理学与脑科学和生物心理学学生创建的社团）**
    - WHAT：SUP不仅专注于帮助成员建立强大的同伴和学术社区，同时也为成员提供学术和职业咨询、志愿服务和人脉拓展的机会。SUP会定期开设教授主讲的研究论坛，举办各种活动以促进社区建设和为学生提供资源，帮助他们顺利规划心理学的学术和职业道路。
    - WHY：通过SUP，你将有机会与同学、教授以及心理学领域的专业人士建立联系，获得他们的指导并拓展自己的人脉，促进学术和职业发展。在SUP定期举办的教授主讲研究论坛，你将有机会了解最新的研究成果，并与教授们互动。在参加社团举办的活动时，你会收获多样化的知识和社交资源，提升你的综合能力。

-
- 官方网站：https://organizations.psych.ucsb.edu/organizations/sup
- Email: ucsbsup@gmail.com
- INS：UCSB_SUP

2. WHO：**UCSB木禾心理**（木禾心理由一群留学生创建，在中国上海与美国加州皆设有独立运营的团队。拥有50+工作人员，150+志愿者，10+专业咨询师，数名教授顾问。）
    a. WHAT：木禾致力于搭建便捷的心理咨询通道, 提供同伴支持以减少留学生海外心理求助过程中的阻碍。木禾会定期邀请心理学专业人士在海外高校举办线下及线上讲座分享同学们感兴趣的话题。同时，木禾会独立设计、组织、调研留学生心理健康相关课题和组织一系列线上线下和心理学相关的活动帮助留学生们更好的面对生活和学习上遇到的困难。
    b. WHY： 木禾拥有丰富的心理资源，能够为留学生提供高质量的心理支持与咨询服务。木禾定期举办的心理学专家讲座、研讨会和多元的活动会带给成员们和心理学相关的前沿知识和话题，帮助学生们在学习和生活中更好地自我调整。通过木禾，你将能够与志同道合的留学生建立深厚的同伴支

持网络，大家可以互相帮助、倾听与理解，共同度过留学期间的各种挑战。

c. HOW：微信公众号：木禾心理UCSB
    i. INS：moodpsychology_ucsb

UCSB心理健康

1. WHO：**Counseling and Psychological Services** (学校官方的心理咨询组织)
    a. WHAT：CAPS提供短期和长期的心理咨询服务，形式包括一对一和小组治疗。CAPS同时也会举办很多和心理健康有关的工作坊，以提供学生相关的支持和教育。所有UCSB学生都可以使用CAPS。当你遇到个人困扰时，CAPS可以帮助你提升自信、改善人际关系、减轻压力，并解决生活和学术上潜在的问题。
    b. WHY：如果你感到压力大、情绪低落或焦虑不安，无论是因为面对学业、工作、家庭还是感情上的重大变化， CAPS的咨询专家和活动能够提供你专业的心理咨询，帮助你缓解这些情绪。在人际关系方面，如果你觉得与他人沟通困难，CAPS也能够帮助你和他人建立和改善关系。同时，CAPS会为特定心理健康需求的学生提供特别的支持。所以无论你是面对抑郁、焦虑

还是其他心理健康问题，CAPS的专业咨询师都能够为你提供个性化的治疗方案。

c. HOW：官网：https://caps.sa.ucsb.edu/
   i. INS：ucsbcab
   ii. 咨询电话：805-893-4411

2. WHO：**Health and Wellness**(学校官方心理学工作坊)
   a. WHAT: Health and Wellness提供学生丰富的健康服务、健康教育工作坊和同辈小组支持等活动，旨在帮助学生在一个有归属感、互相关联的环境中学习和成长。Health and Wellness 的目标是将健康和幸福融入校园文化，让学生不仅能在校期间取得成功，更能在毕业后保持良好的生活习惯，关爱他人，并倡导全民健康。
   b. WHY: Health and Wellness可以帮助你更好地照顾自己的身心健康，尤其是在大学期间压力较大时。通过参加他们的活动和工作坊，你可以学习到许多实用的健康知识和技能，帮助你管理压力、提升心理韧性。此外，Health and Wellness提供的支持小组和服务还能够帮助你与其他同学建立联系，分享经验，增强归属感。
   c. HOW：官网：https://wellness.ucsb.edu/
      i. INS：ucsbwellness
      ii. 电话：805-893-2630

3. WHO：**Social Work Service**
   a. WHAT: Social Work Service提供保密的健康与幸福的支持服务，帮助学生在学业、社交和个人生活中取得成功。他们的服务包括心理和社会评估、精神健康危机干预及后续护理、复杂问题咨询，以及为心理和生理健康需求提供社区资源和转介。此外，他们还为学生提供学术调整、休学和返校

支持，帮助应对新病或慢性病的医疗护理需求，并提供保险咨询服务。在学生离校或毕业后，社工团队还会继续提供护理支持，确保学生在过渡期间获得所需的帮助。

b. WHY：Social Work Service有专业的心理学专家帮助你在面临学业、社交、健康或个人挑战时更好地应对。无论你是心理健康危机、复杂的生活问题，还是需要学术调整或休学支持，Social Work Service都能提供个性化的帮助。此外，他们还能为你提供医疗护理的指导、保险咨询，以及毕业或离校后的持续支持。所以如果你需要有人帮助你理清思路、找到资源或提供实际的建议，Social Work Service服务是一个值得信赖的选择。

c. HOW：官网：https://studenthealth.sa.ucsb.edu/behavioral-health/social-work-services

   i. 电话：805-893-3371

如果想了解更多UCSB心理学相关的课外资源可以查询学校官网：

https://wellbeing.ucsb.edu/mental-health-departments#student-health-service

https://organizations.psych.ucsb.edu/organizations

https://psych.ucsb.edu/news-events

校内的学术支持资源

1. **Campus Learning Assistance Services (CLAS)**：CLAS 是 UCSB 提供的学术支持服务，帮助学生在学术课程中获得更好成绩。非常建议刚刚进入美国大学还不适应学校课程的学生们参加这个辅导。CLAS面向所有本科生，并提供以下多种服务。
    a. **课程辅导**：UCSB的CLAS提供小组或者是个人辅导，辅导的内容涵盖低年级的数学、科学、人文学科、社会科学等多个领域的课程。而辅导员通常是高年级学生或研究生，且在该领域具有一定的学科背景和教学经验。
    b. **写作Workshop**：CLAS 的写作Workshop为学生提供一对一的写作指导，你可以在这里找到针对你论文报告、或者是申请文书等写作任务方面的支持。
    c. **Academic Skill Workshop**：CLAS 定期举办学习技巧和时间管理的研讨会，用以帮助学生提升学习效率，比如如何有效记笔记、如何应对考试焦虑等。如果不参加workshop的话，CLAS官网上还有针对性的article可以进行参考阅读。
    d. **语言支持**：这是一个专门为 ESL（英语为第二语言）学生提供英语写作和语言支持，帮助我们更好地完成一些写作和学习。
    e. CLAS网址: https://clas.sa.ucsb.edu/
2. **UCSB Career Services**
    a. UCSB Career Services 是为所有 UCSB 学生提供的职业发展资源。这个平台主要用于帮助你去探索你的职业兴趣、帮助你准备求职材料、以及寻找实习和其他全职工作的机会。在官网上它所涉及的服务有：

i. 职业咨询：Career Service 提供个性化的职业咨询服务，你可以预约与职业顾问讨论职业规划、工作申请策略等。且针对不同学科和职业领域有专门的专询顾问，帮助制定你个性化的职业发展计划。

ii. 简历和求职信审核：

1. 你可以预约专业顾问帮助审核你的简历和求职信，确保提交的材料符合基本标准。
2. 他们还会提供针对不同行业和职位的求职材料优化建议，比如如何为申请研究生项目准备个人陈述。

iii. 面试准备：

1. Career Services 提供模拟面试服务，帮助学生为真实的工作面试做好准备。
2. Career service不定期还会举办面试技巧研讨会，以此来帮助学生学习如何自信地回答问题展示个人能力，并有效处理面试中的挑战。

求职机会与平台：

1. Handshake 是 UCSB以及其他众多大学都会使用 的求职平台，你可以通过这个平台寻找实习以及其他工作机会。一些企业和雇主经常在该平台上发布招聘信息，他们也有mobile app，你可以下载来不定期刷新平台求职信息。
2. Career Fair：每年学校内会举办多次career fair，这是一个为学生提供与雇主面对面交流的一个机会，去那里转转也许你会有意外收获。Career Service 网址: https://career.sa.ucsb.edu/
3. Psychology Department Undergraduate Advising (心理学系顾问服务)：我们学校的心理学系department会为同学们提供学术和职业上的支持，帮助大家规划课程、寻找research机会以及未来的职业发展。顾问服务内容包括

a. 课程规划：Department advising会帮助心理学专业的同学们设计合理的课程安排，确保满足毕业要求的同时，能够结合个人兴趣和职业目标来take你想要的课程。Department advisor会为同学们提供选课建议，指导如何搭配核心课程、选修课和研究项目，以此来实现个人的学术目标。
b. 研究机会与实习：Advisor会提供如何申请lab，实习和志愿者机会的建议。
c. 职业和研究生申请支持：
    i. Advisor为计划攻读研究生或进入心理学相关职业的学生提供详细的申请指导，包括如何撰写申请文书、准备 GRE 考试以及选择合适的研究生项目。
    ii. 为那些希望从事咨询、心理治疗等心理健康相关职业的学生提供详细的职业规划建议。
    iii. Advising网址: https://www.psych.ucsb.edu/undergrad/advising

木禾er给你的新生手册

2024版

版权声明：本手册的所有内容由UCSB木禾心理编写，未经授权不得转载或复制。

编写团队（按拼音字母顺序排列）：

崔政元Mike，李滢Christina，罗鸿宇Vincent，

潘淇森William，王依信Esther，汪雨娴Sharon

设计与排版：汪雨娴Sharon

木禾心理UCSB

愿你在心理学的世界中发现无限的可能